हमारे शरीर में स्थित सात चक्रों की संक्षिप्त जानकारी

डॉ अरुण त्रिखा

दो शब्द

एक प्रश्न बार बार पूछा जाता है कि क्या हम मानव शरीर के सात चक्रों को और 72000 नाड़ी तंत्र को देख सकते हैं जिन पर सारा शरीर क्या, सारा जीवन ही निर्भर है तो एक ही उत्तर मिला कि क्या ईश्वर को देखा जा सकता है,नहीं न, तो क्या ईश्वर के अस्तित्व पर प्रश्न चिन्ह लगाना उचित है,कदापि नहीं।

इस लघु पुस्तिका में हमारे शरीर में स्थित सात चक्रों के बारे में वोह जानकारी देने का प्रयास किया गया है जिसे समझकर साधारण मनुष्य जिसे विज्ञान का बिल्कुल ही ज्ञान नहीं है इन चक्रों के ज्ञान से लाभ प्राप्त कर सकता है। यह चक्र अर्थात पहिए ,जीवन की गाड़ी चलाने में बहुत ही सहायक हैं। जीवन को बहुरंगी बनाने से लेकर स्वास्थ्य संवर्धन में भी इन चक्रों और उनके

रंगों का बहुत बड़ा योगदान है। प्रकृति की कलाकृति ही है कि इन एनर्जी सेंटर्स के रंग इंद्रधनुष से पूर्णरूप से मेल खाते हैं। उगते सूर्य को देखते ही जिस प्रकार ऊर्जा का संचार होता है, ठीक उसी प्रकार इन एनर्जी सेंटर्स के रंगों से ऊर्जा मिलती है।

डॉ अरुण त्रिखा   दिसंबर 2023

प्रकृति की तरह हमारे जीवन और शरीर में भी सात रंग होते हैं। हमारे शरीर में सात चक्र होते हैं ,हर चक्र का अपना रंग होता है। रंग बाहर है तो केवल शृंगार है। अच्छा या बुरा दिखने का मामला है। लेकिन रंग यदि भीतर उतर जाए, मनुष्य के शरीर में उसकी भूमिका समझ में आ जाए तो वह शांति है,आनंद है...

रंग को लेकर क्या करिश्मा है क़ुदरत का कि जो बाहर दिख रहा है, वही भीतर घट रहा है। बाहर ख़ास तौर पर बाज़ार की दुनिया में, वस्तु बेची व ख़रीदी ही रंग के आधार पर जाती है। रंग किसी चीज़ को बेशक़ीमती बना सकता है या दो कौड़ी का । रंग के विज्ञान को जानना तो कोई कठिन काम नहीं, लेकिन यह जानना बहुत ज़रूरी है कि रंग इंसान के भीतर की फितरत को नियंत्रित करते हैं ।

रंग को लेकर हर इंसान की अपनी पसंद होती है। क्या आपने कभी विचार किया है कि आपकी पसंद का रंग यही क्यों है, कोई दूसरा क्यों नहीं? रंग की दुनिया में जाने के लिए थोड़ा भीतर से गुज़रना पड़ेगा। यह मात्र आध्यात्मिक तथ्य नहीं है, एक वैज्ञानिक बात है कि मनुष्य के शरीर में सात प्लैक्सेस हैं, जिन्हें चक्र कहा गया है। इनका अपना क्रम होता है और इनमें से कोई एक हर मनुष्य का मूल चक्र होता है।

हमारे शरीर में स्थित हैं सात मुख्य चक्र

चक्र यानि पहिया, हमारे जीवन का पहिया सात चक्रों (Energy Centres) से सम्बंधित है।

मेरुदंड(Spinal Cord) के निचले सिरे पर मूलाधार (Root chakra); उससे थोड़ा ऊपर (नाभि से थोड़ा नीचे) स्वाधिष्ठान; नाभि पर मणिपुर ; हृदय पर

अनाहत ; कंठ पर विशुद्ध ; दोनों भौहों के बीच आज्ञा

और सबसे ऊपर सहस्रार चक्र होता है।

अब चलिए, थोड़ा बाहर निकल आते हैं। बहुत धार्मिक और आध्यात्मिक होने की आवश्यकता नहीं है, पर दिन भर में सतरंगी (यानि सात रंग) होने की तो बहुत ज़रूरत है। यदि सतरंगी होने का मतलब समझ जाए तो दुनिया भर का काम करने, ज़माने भर का दबाव लेने और हर तरह से तनाव आने के बाद भी आप सफलता अर्जित कर सकते हैं, शांत भी रह सकते हैं। इन सारी खुशियों में रंग कमाल की भूमिका निभाएंगे। रंगों के आकर्षण से यदि बाहर चीजें बिक

सकती हैं और यह चीज़ें आपको प्रसन्नता प्रदान कर सकती हैं सोचिए यही रंग आपको अंदरूनी प्रसन्नता, अंतरात्मा की प्रसन्नता ,आंतरिक प्रसन्नता एवं अंतर्मन की प्रसन्नता क्यों नहीं दे सकते, अवश्य दे सकते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि हमारे रंग हमारी ख़ुशी हो सकते हैं। जिस प्रकार होली के रंगों से, बाहर के रंगों के बीच शरीर थिरकता है, ऐसे ही भीतर के रंगों के बीच हमारी "आत्मा" प्रसन्न हो जाती है।

हम सभी दिन भर में सात क्षेत्रों से गुज़रते हैं – 1.माता-पिता 2.जीवनसाथी 3.संतान 4.रिश्तेदार 5.मित्र 6. व्यावसायिक क्षेत्र से जुड़े लोग और 7.हम स्वयं। इन सात क्षेत्रों से गुज़रते हुए यदि अपने रंग को पकड़ लिया, उसका उपयोग कर लिया तो हर क्षेत्र में ख़ुश होंगे, प्रसन्न रहेंगे। हमारे भीतर की जो जीवन ऊर्जा (Life energy) है, वह जिस भी चक्र पर होगी, वह

चक्र हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करेगा और हम वैसा महसूस करेंगे। अब तो मेडिकल साइंस भी मानता है कि यह जो बाहर की प्रकृति है, इसमें जो पंचतत्व हैं इनका और हमारे भीतर के पांच तत्वों से बहुत बड़ा सम्बन्ध है। पांच तत्वों का संतुलन बिगड़ा कि हम बीमार हुए। इसलिए आवश्यक है कि हम ईश्वर से दोस्ती बनाए रखें। रंग हमारी मदद करेंगे कि हम कैसे प्रकृति, अपने रिश्तों और स्वयं को मस्त रख सकते हैं।

आपके अंदर बसे हैं रंग:

इतना तो दुनिया जानती है कि सात रंग से अन्य दूसरे रंग बनते हैं। यानी ये सात रंग विविध रंगों के जनक हैं- लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला (आसमानी), बैंगनी और सुनहरा। दो रंग ऐसे हैं जो तटस्थ हैं, उदासीन हैं। ये हैं- सफ़ेद और काला।

हमारा जीवन एक सतरंगी दुनिया

तो चलिए, सतरंगी दुनिया में चलते हैं और समझते हैं हमारे भीतर कौन-सा रंग कहां बसा हुआ है।

यह प्रकृति की कलाकृति ही कही जा सकती है कि सात एनर्जी सेंटर्स के रंग न सिर्फ इंद्रधनुष के सात रंगों जैसे

ही हैं बल्कि उनका Sequence भी एक जैसा ही है यानि VIBGYOR

1.लाल ,मूलाधार चक्र का रंग

मेरुदंड के सबसे निचले हिस्से पर हमारा पहला चक्र स्थित है, जिसे मूलाधार कहा गया है। इसका संबंध माता-पिता से है। यहीं से हमारा जन्म हुआ है, यहीं हमारे काम केंद्र हैं। इसका तत्व है पृथ्वी। यह चक्र चार्ज न हो तो पूरे जीवन में नकारात्मकता उतर आती है। इसलिए यदि सांस के ज़रिए इस पर थोड़ा काम करें तो शरीर से सकारात्मक ऊर्जा निकलेगी।

लाल रंग में जो बल होता है, वह हमें सकारात्मक बनाता है। काम केंद्रों को नियंत्रित करने में लाल रंग बड़ा मददगार होता है। यह हमें संयमित करता है, हमारे ओज और तेज को नियंत्रित करता है और हमें इस

बात के लिए तैयार करता है कि किसी भी हालत में नकारात्मक नहीं होना है।

2.नारंगी,स्वाधिष्ठान चक्र का रंग

मूलाधार से ऊपर होता है यह चक्र। इसका संबंध जीवनसाथी से होता है। पति-पत्नी संबंध अच्छे रखना चाहे तो इस चक्र पर काम करिए। यहां का तत्व जल है। पानी की विशेषता होती है घुलना और घोलना। जिस दिन पति-पत्नी के रिश्ते में यह बात उतर आए, फिर जीवन में किस बात का तनाव! यदि यहां गड़बड़ हो जाए, यह चक्र दूषित हो जाए तो अनियमित विचार इसका दोष है। इसीलिए जहां तक हो सके पति-पत्नी को अपने वस्त्रों में, अपने शयनकक्ष में नारंगी रंग को

स्थान देना चाहिए। इसका एक प्रयोग और किया जा सकता है कि जब जीवनसाथी के साथ हों तो कुछ देर आंखें बंद करके पूरे शरीर में नारंगी रंग घोल लीजिए। आप पाएंगे, आपको महसूस होगा सचमुच हम पूरी ईमानदारी के साथ एक-दूसरे के लिए बने हैं।

3. पीला, मणिपुर चक्र का रंग

मणिपुर चक्र नाभि पर होता है, इसका रंग पीला होता

है और इसका तत्व अग्नि है, इसका संबंध संतान से होता है । संतान के रूप में हम मां से यहीं से कटकर संसार में आते हैं। इस चक्र का स्वभाव है संतोष। यदि यह गड़बड़ा जाए तो जीवन में असंतोष उतर आता है। इसीलिए कई बार माता-पिता को बच्चों के प्रति, बच्चों को माता-पिता के प्रति एक असंतोष-सा

रहता है। पीले रंग का उपयोग जितना अधिक करेंगे, संतोष उतना ही जल्दी और अधिक आएगा।

4. हरा, अनाहत चक्र का रंग

अनाहत चक्र हृदय से जुड़ा है। योगियों ने अनाहत को

हरा बताया है और इसका तत्व है वायु। भाई-बहन आदि हमारे जो भी रिश्ते होते हैं, यह उनके संबंधों का केंद्र है। रिश्ते निभाने के लिए दिल बहुत बड़ा करना पड़ता है। अपने माता-पिता, जीवनसाथी, बच्चों के अलावा जब आप रिश्तों के दायरे से बाहर निकलते हैं, जहां आपके भाई-बहन या ससुराल पक्ष के अन्य रिश्तेदार शामिल होते हैं, वहां हृदय से बहुत विशाल होना पड़ता है। तो कोशिश करिए जीवन में हरा रंग ऐसा उतरे कि उस

हरियाली में हर रिश्ता, हर रिश्तेदार समा जाए। अनाहत चक्र का स्वभाव भयभीत करना होता है । यदि इस पर ढंग से काम हो जाए तो आप निर्भय हो जाएंगे। हरे रंग में एक स्वीकृति है। कोई बड़ी रिश्तेदारी निभाना हो तो यह रंग बड़े काम का है। इसके तत्व वायु पर भी ध्यान दीजिए। जैसे वायु लगातार बहती है और ताज़गी प्रदान करती है, ऐसे ही रिश्तों को विस्तार दीजिए।

5. नीला, विशुद्ध चक्र का रंग

ज़िंदगी सबसे ज़्यादा रंगीन तब लगती है जब यार-दोस्त साथ होते हैं। नीला रंग आकाश से जुड़ा है और इसका संबंध विशुद्ध चक्र यानी कंठ से है । आकाश

का संबंध साउंड से है और कंठ भी ध्वनि से जुड़ा है। नीले रंग का दायरा बहुत विशाल है। आकाश में ऊंचाई, गहराई, ध्वनि, बहाव सब कुछ समाया हुआ है। जब भी किसी को दुनिया की सबसे बड़ी ताक़त, ईश्वर को याद करने की इच्छा होती है,गर्दन ऊपर आकाश की ओर उठती है क्योंकि यह मनोविज्ञान है कि वह ऊपर रहता है। उस *'ऊपर वाले'* के प्रति हमारा जो भाव होता है, वही मित्रों के प्रति रहता है।

विशुद्ध चक्र की विशेषता है धैर्य, सहनशीलता। सच है, मित्रों के साथ रहकर हमारे भीतर ये दो गुण बहुत जल्दी आ जाते हैं। तो जब मित्रों की दुनिया में हों, नीले रंग का उपयोग करके देखिएगा। यह रंग एक-दूसरे से, दिल से जुड़ने में आपकी बड़ी मदद करेगा।

6. Indigo, आज्ञा चक्र का रंग

यह हमारे आज्ञा चक्र का रंग है। इसका तत्व प्रकाश है और इसमें वे लोग आते हैं जो व्यावसायिक जीवन में

हमारे सहयोगी होते हैं। ये हमारे वरिष्ठ हो सकते हैं, क्लाइंट हो सकते हैं, हमारे समकक्ष हो सकते हैं। कुल मिलाकर हमारी रोज़ी-रोटी की दुनिया के लोग इस रंग के दायरे में होते हैं।

इन लोगों के साथ आपको प्रकाश की तरह यानी क्लीयरिटी के साथ संबंध रखना है। प्रकाश का मतलब ही होता है हर चीज़ बहुत साफ़ दिखाई दे। रोज़ी-रोटी की दुनिया में कई तरह के लोग आएंगे। हमारे पास वह विज़न होना चाहिए कि उन्हें पहचान सकें। न किसी को

ठगें, न किसी से ठगाएं। आज्ञाचक्र का स्थान दोनों भौंहों के बीच होता है और इसकी ख़ूबी या स्वभाव होता है अक्रोध। यह चक्र यदि सध जाए तो जीवन में संतुलन आता है। व्यावसायिक जीवन में जब बहुत-से लोगों से संपर्क रखना पड़ता है तो क्षमा, अक्रोध, संतुलन ये सब हमारे भीतर होने चाहिए। प्रयोग करके देखिएगा, जब आप ऐसे लोगों की भीड़ में हों तो आंखें बंद करके महसूस करिएगा कि पूरे शरीर में बैंगनी रंग बह रहा है। निश्चित रूप से आपकी मानसिकता प्रभावित होगी।

7.Violet, सहस्रार चक्र का रंग

अंतरिक्ष तत्व से जुड़े सहस्रार चक्र से इस रंग का संबंध है । जीवन में , माता पिता जीवन साथी, संतान, रिश्तेदार, मित्र । इन सबसे गुज़रने के बाद ज़िंदगी

का जो सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, वह हम स्वयं हैं । थोड़ा ख़ुद को भी जानें। Violet रंग स्वयं को जानने में बड़ा मददगार है। यदि आंखें बंद कर लें और भीतर ही भीतर पुतलियों को उठाकर अपने मस्तिष्क को देखें तो सहस्रार चक्र पर एक ग़ज़ब का प्रकाश महसूस होगा। सहस्रार चक्र की सबसे बड़ी ख़ूबी है दूरदर्शिता। Violet रंग हमारे भीतर एक विज़न पैदा करता है। यहां हम गहरे शांत हो जाते हैं। यदि यह रंग ठीक से ज़िंदगी से जुड़ जाए तो आप जो भी सोचेंगे वैसा होने लगेगा। इसे यूं भी कह सकते हैं कि जैसा होने वाला होगा, वैसा आप सोचने लगेंगे।

सहस्रार आध्यात्मिकता, ध्यान, विवेक, आत्मत्याग और मनुष्यता को दर्शाता है। ये गुण बैंगनी रंग के संतुलन से आते हैं।

कलर थेरेपी क्या है ?

रंग स्वास्थ्य से भी गहरे ढंग से जुड़े हैं। ये विभिन्न तरंग आयामों का प्रकाश हैं और हर रंग की अपनी तरंगें और ठहराव है, जो हमारे शरीर के विभिन्न ऊर्जा केंद्रों के साथ मिलकर एक अनुगूंज (Resonance) पैदा करते हैं।

एक कहावत है कि दुनिया में जितने भी रंग हैं, वे सारे किसी न किसी रूप में इंसान के शरीर में मौजूद हैं। रंग प्रकृति से साक्षात्कार कराते हैं। इन्हें जीवन से अलग नहीं किया जा सकता। अध्यात्म में माना जाता है कि हर रंग ऊर्जावान (Energetic,dynamic) है। इंद्रधनुष के सातों रंग शरीर के भीतर मौजूद सात चक्रों से जुड़े हैं। रंगों का संतुलन हमारे स्वास्थ्य और सोच को सही दिशा देता है।

इनका सही अनुपात जीवन के मधुर संगीत के लिए जरूरी है। रंग हमें जीवन-दर्शन (Philosophy of Life) समझाते हैं और बताते हैं कि जीवन इंद्रधनुषी है। हर रंग में रंगना ही तो जिंदगी है।

इंद्रधनुष के सात रंग तो प्राकृतिक हैं, इनके मेल से कई रंग बन जाते हैं और ज़िंदगी सतरंगी से बहुरंगी हो जाती है। बाहर का जीवन भले ही बहुरंगी हो जाए, लेकिन भीतर की ज़िंदगी के सात रंग हमें साधने पड़ते हैं और साधने भी चाहिए क्योंकि हम मनुष्य हैं और हम में व पशुओं में जितने अंतर हैं उनमें से एक हमारे रंगीन होने का भी है।

रंग न सिर्फ आंखों को भाते हैं, बल्कि कलर थेरैपी के दौरान ये शरीर में मैग्नेटिक फील्ड से भी समाहित होते हैं। कलर थेरैपी एक संपूर्ण चिकित्सा प्रक्रिया है। सात चक्रों व सात रंगों का संतुलन और इससे जुड़ी ऊर्जा

खुशहाल जीवन जीने में हमारी मदद करती है। जरूरत है कि हम जागरूक बनें, रंगों में छिपी ऊर्जा को पहचानें।

जैसा पहले कहा गया है, इंद्रधनुष के प्रत्येक रंग की अपनी अलग Energy और Wavelength होती है। निम्नलिखित पंक्तियों में देखा जा सकता है कि एनर्जी पर आधारित अलग अलग रंग हमारे जीवन से कैसे सम्बंधित हैं :

Color therapy, also known as chromotherapy, is a complementary therapy that uses colors to promote health and wellbeing. Here are some common colors used in color therapy and their associated therapeutic uses:

1. Red: Red is associated with vitality, energy, and stimulation. It is used to treat fatigue, depression, and circulatory problems.
2. Orange: Orange is associated with warmth, creativity, and enthusiasm. It is used to treat depression, low energy, and digestive problems.
3. Yellow: Yellow is associated with joy, clarity, and mental focus. It is used to treat anxiety, depression, and digestive problems.
4. Green: Green is associated with balance, harmony, and growth. It is used to treat

stress, anxiety, and nervous system disorders.

5. Blue: Blue is associated with calmness, relaxation, and communication. It is used to treat insomnia, anxiety, and respiratory problems.

6. Purple: Purple is associated with spirituality, intuition, and creativity. It is used to treat headaches, stress, and sleep disorders.

7. Pink: Pink is associated with love, compassion, and nurturing. It is used to treat emotional trauma, stress, and anxiety.

Color therapy may be used in a variety of ways, such as wearing clothing of a

particular color, using colored light therapy, or visualizing a specific color during meditation or other relaxation techniques. While color therapy is not considered a substitute for medical treatment, it may be used as a complementary therapy to help promote overall health and wellbeing.